<u>ஒரே குரல் ஒரே நோக்கம்</u>

சர்வதேச பெண்கள் தினம்- 2025-ற்கான தியானப்பகுதி

ஏழுநாட்களின் முதலாம் நாள்

S.G. பவித்ரா., பெங்களூர், கர்நாடகா, இந்தியா)

பிரதிபலிப்பிற்கான கேள்வி:

கிறிஸ்துவுக்குள் ஞானஸ்நானம் பெற்றபோது உங்கள் நோக்கம் என்னவாக இருந்தது? அது உங்களுக்கு ஞாபகமிருக்கிறதா?

ரோமர் 15: 5-6

நீங்கள் ஒருமனப்பட்டு நம்முடைய கர்த்தராகிய இயேசுகிறிஸ்துவின் பிதாவாகிய தேவனை ஒரே வாயினால் மகிமைப்படுத்தும்படிக்கு, பொறுமையையும் ஆறுதலையும் அளிக்கும் தேவன், கிறிஸ்து இயேசுவினுடைய மாதிரியின்படியே, நீங்கள் ஏக சிந்தையுள்ளவர்களாயிருக்கும்படி உங்களுக்கு அநுக்கிரகஞ்செய்வாராக.

நாம் ஒருமனப்பட்டு, ஒரே வாயினால் தேவனை மகிமைப்படுத்துவதே நம் வாழ்வின் நோக்கம் என்று இந்த வசனப்பகுதி கூறுகிறது. என்னைப்பொருத்தவரை, தேவனை மகிமைப்படுத்துவது என்றால், ஏசாயா 43:7-ல் குறிப்பிட்டபடி, அவரை போற்றி, துதித்து உயர்த்துவது. தேவன் அற்புதமானவர். குறிப்பாக அவரின் குணத்திலும் செயல்களிலும் மகத்துவமானவர். நம்மை சுற்றியுள்ள இயற்கை உலகம் அதற்கு சாட்சியளிக்கிறது. அவரை மகிமைப்படுத்தும்போது, அவரது மகத்துவத்தை நாம் அங்கீகரிக்கிறோம். இதற்கெல்லாம் தகுதியான அவரை நாம் பாராட்டுகிறோம்.

சகிப்புத்தன்மையோடு நமக்கு ஊக்கமளிக்கிறவர் நம் தேவன் என்று இங்கே பவுல் கூறுகிறார். விடாமுயற்சியோடு போராடும் சத்துவத்தை நமக்கு அளித்து ஊக்கமளிப்பவர் அவரே. நம் தேவன் நமக்கு கொடுத்த விசுவாசத்தின் அடிப்படையில் நாம் சீஷரானோம். அவரை அன்புசெய்யும், அவரது மக்களுக்கு சேவை செய்யும் இருதயத்தை தேவன் நமக்கு கொடுத்தார். நாம் இன்றைக்கு இப்படியாக இருக்கவேண்டும் மற்றும்

சீஷர்களாக நாம் இதை செய்யவேண்டும் என்பதை தேவன் உண்டாக்கியிருக்கிறார்.

நாம் ஜாக்கிரதையாக இல்லாவிட்டால், சீஷர்களாகிய நாம் தேவனுக்கான கிரியைகளை நிறுத்திவிட்டு, தேவனின் மகிமையை தள்ளிவிட்டு நமது சுய மகிமையை நாடுபவர்களாகிவிடுவோம். என்னுடைய சுய மகிமையை தேடுபவளாக நான் இருந்த என் சொந்த வாழ்க்கை அனுபவத்தை பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புகிறேன். முழுநேர ஊழியத்திற்கான பயிற்சியை முடித்ததற்காக ஒரு மாநாட்டு மேடையில் நான் சான்றிதழ் பெறும் சமயம், திறமையான ஊழியம் மற்றும் அநேக மக்களுக்கு ஞானஸ்நானம் கொடுத்த ஒரு சகோதரரை குறித்து அந்த மாநாட்டில் கலந்துகொண்ட அனைவரும் கரம் தட்டி பாராட்டை தெரிவித்தார்கள். நான் செய்த ஊழியம் குறித்து இங்கே தெரிவிக்காமல் வேறு ஒருவரை உயர்வாக பேசுகிறார்களே என்ற பொறாமையான எண்ணம் எனக்கு அப்போதிருந்ததைகுறித்து **பரிசுத்த ஆவியானவர் சுட்டிக்காட்டினார்**

தமது மகிமைக்காக, மக்களின் வாழ்வில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவேண்டும் என்ற நோக்கத்திற்காக அந்த சகோதரரையும், என்னையும் தேவன் உபயோகிக்க விருப்புகிறார் என்பதை மறந்து, எனக்கு புகழ் சேரவேண்டும் என்று எவ்வளவு முட்டாள்தனமாக நான்யோசித்திருக்கிறேன் என்று உணர்ந்தேன். என்னுடைய மகிமையை நாடி, நான் பாவம் செய்தேன் என்பதை உணரச்செய்து உதவிய தேவனுக்கு நான் நன்றி கூறுகிறேன். அந்த மாநாட்டில் எனது சான்றிதழை பெறும் முன், இந்த பாவத்தை மன்னிக்கும்படியாக ஜெபம் செய்துகொண்டேன்.

சகோதரிகளே, ஒருமனப்பட்டவர்களாக, ஒரே வாயினால் தேவனை மகிமைப்படுத்தவேண்டுமானால், நம் எல்லோருக்கும் ஏக சிந்ததை வேண்டும்.

நாம் ஒற்றுமையாக தேவனை மகிமைப்படுத்துவதற்கு, நமக்கிடையே இருக்கும் ஏற்றத்தாழ்வுகளோ, பயமோ, பாவங்களோ தடையாக இருக்கவேண்டாம். தேவனுடைய மகிமையை **பிரதிபலிக்குபடியாக** நாம் வாழ்வோம். தகுதி வாய்ந்த ஒரே தேவனாகிய அவருக்கே நமது துதியையும் கனத்தையும் ஏறெடுப்போம். ஏனென்றால், பரலோகத்திலும் நாம் அவரை இடைவிடாமல் துதிக்கப்போகிறோம். அதற்காக ஜெபிப்போம்.

தியானத்திற்காக மேலும் சில புள்ளிகள்:

1. நீங்கள் பெற்ற, பெரிதாக நினைக்கக்கூடிய ஒரு ஆசீர்வாதத்தை நினைவுபடுத்துங்கள். அதற்காக தேவனை மகிமைப்படுத்த இன்று நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

2. நீங்கள் பெற்ற ஒரு ஆசீர்வாதத்திற்காக, தேவன் மட்டுமே புகழப்படவேண்டும். ஆனால், அதற்கு மாறாக நீங்கள் உங்கள் சொந்த மகிமைக்காக அதை எடுத்துக்கொண்ட காரியம் ஏதேனும் இருக்கிறதா?

3. நமது சிந்தனை, ஊழியம் மற்றும் மற்றவர்களுடனான நமது உறவுமுறையில் இன்னும் அதிகமாக தேவனை எப்படி மகிமைப்படுத்தமுடியும் என்று யோசியுங்கள்.

ஒரே குரல் ஒரே நோக்கம்

சர்வதேச பெண்கள் தினம்- 2025-ற்கான தியானப்பகுதி

ஏழுநாட்களின் இரண்டாம் நாள்

லூசி கிறிஸ்டி வர்கீஸ், பெங்களூர், கர்நாடகா, இந்தியா

கருப்பொருள்:

நமக்கு சகிப்புத்தனைமையை கொடுக்கும் தேவனால் ஒருவரையொருவர் ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பான்மையையும் நமக்கு கொடுக்கமுடியும்.

ரோமர் 15:5-7

நீங்கள் ஒருமனப்பட்டு நம்முடைய கர்த்தராகிய இயேசுகிறிஸ்துவின் பிதாவாகிய தேவனை ஒரே வாயினால் மகிமைப்படுத்தும்படிக்கு,

பொறுமையையும் ஆறுதலையும் அளிக்கும் தேவன், கிறிஸ்து இயேசுவினுடைய மாதிரியின்படியே, நீங்கள் ஏகசிந்தையுள்ளவர்களாயிருக்கும்படி உங்களுக்கு அநுக்கிரகஞ்செய்வாராக.

ஆதலால் தேவனுக்கு மகிமையுண்டாக, கிறிஸ்து நம்மை ஏற்றுக்கொண்டதுபோல, நீங்களும் ஒருவரையொருவர் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

1. **சகிப்புத்தன்மை**

ஒருவருக்கொருவர் கிறிஸ்து இயேசுவைப்போன்ற மனப்பான்மை கொண்டிருக்கவேண்டும் என்று இந்த வசனப்பகுதி கூறுகிறது. கிறிஸ்து இயேசுவை அறியாத ஒரு நபர் இயேசுவின் சிலுவைப் பாடுகளைக்

குறித்து படித்தார் என்பதை நான் கேள்விப்பட்டது ஞாபகமிருக்கிறது. Xc;/.,cx,xcc,ccu u c ,,,,அதைப்படித்து யோசித்தபோது அவர் பின்வருமாறு கூறினார்:

“பாடுகளை அனுபவித்தது மட்டுமில்லாமல் தன் பாடுகளை கையாளத்தெரிந்த ஒரு மனிதர் இருக்கிறார்!”

“ஹைபோமோனே”(Hypomonē)என்பது ”(https://www.blueletterbible.org/lexicon/g5281/nasb95/mgnt/0-1/)

கிரேக்கத்தில் சகிப்புத்தன்மை என்ற சொல் துன்பத்தின் போது பொறுமையாக இருக்கும் உங்கள் திறனைக் குறிக்கிறது. சகிப்புத்தன்மை என்பது கிரியை சார்ந்ததே அல்லாமல் கிரியையற்றது அல்ல என்று இங்கே “ஹைபோமோனே” (Hypomonē) எனும் வார்த்தை பொருள் தருகிறது. பாரமான சுமைக்கு அடியில் இருக்கும் ஒருவரின் உருவத்தை நினைவுபடுத்துகிறது. அந்த பாரமான சுமையை நீங்கள் சுமக்கும்போது, கிறிஸ்துவுக்காக மக்களை வெல்லும் வகையில் உங்கள் ஆற்றலைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை இது குறிக்கிறது. வேறுவகையில் சொல்லவேண்டுமானால், நீங்கள் பாடுபட்டு சகித்துக்கொண்டிருப்பதில் கிறிஸ்துவை மற்றவர்கள் காணவேண்டும். உங்கள் சகிப்புத்தன்மை என்பது கிறிஸ்துவிற்கான ஜீவ சாட்சியாகும். கிறிஸ்துவ வாழ்கையில் கிரியைகளற்ற சகிப்புத்தன்மை என்று எதுவும் இருக்கக்கூடாது.

கடினமான அல்லது வலி நிறைந்த ஒரு காரியத்தை எந்த குறையும் சொல்லாமல் அநேக நாட்களாக தொடர்ந்து செய்துகொண்டிருக்கும் திறன்தான் சகிப்புதன்மை என்பது என்னுடைய புரிதல்.

2003ம் வருடத்தில் என்னுடைய முதல் கர்ப்பகாலம் குறித்து பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புகிறேன். நான் கர்ப்பமாக இருக்கிறேன் என்று மருத்துவ பரிசோதனை அறிவித்த முதல் நாள் துவங்கி, “பேறுகால மிகை வாந்தி” (hyperemesis gravidarum) எனும் நிலையினால் நான் வாந்தி எடுத்துக்கொண்டே இருந்தேன். இதனால், எழுமிச்சை சோடா எனது முதன்மையான ஊட்டச்சத்தானது. நீரிழப்பு மற்றும் சிறுநீர் பாதை

நோய்தொற்று காரணமாக பலமுறை மருத்துவமமையில் சேர்க்கப்பட்டிருந்தேன். பொதுவாக இந்த நிலை மூன்று மாதங்களுக்குபின் குறைந்துவிடும் என்பதால், இதிலிருந்து நான் குணமாகிவிடுவேன் என்று நினைத்தேன். ஆனால் கர்பகாலம் முழுவதும் அது என்னை தொடர்ந்தது. ஏழாவது மாதம் நான் ரத்த வாந்தி எடுக்க துவங்கினேன். அந்நேரம் எனக்கு எண்டாஸ்கோப்பி பரிசோதனை செய்யவேண்டியிருந்தது, அது என்னால் தாங்கிக்கொள்ள முடியாது என்று உணர்ந்தேன். உணவுக்குழாயில் பகுதியில் லேசாக கிழிந்து உள்ளது என்று அப்பரிசோதனையில் கண்டறிந்தனர். அன்றிலிருந்து ஒரு சாய்மானத்தின் உதவியோடுதான் நான் தூங்கவேண்டும் என்று ஆலோசனை வழங்கப்பட்டது. கர்பகாலத்தில், மொத்தமாக நான் ஏழு கிலோ எடை குறைந்தேன். என் கர்பக்காலத்தின் நிறைவு ஒரு அறுவைசிகிச்சை மகப்பேறுவில் முடிந்தது. அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன் பரிசோதனை செய்யும்போது காணப்படும் அசைவுகளில் பார்த்த அந்த குழந்தையை காண்பேன், என் கைகளில் தாங்குவேன் என்ற எண்ணமே என்னுடைய சரீரத்தில் நான் அடைந்த பாடுகளெல்லாம் வலிகளாக இருந்தாலும் அவைகளை சகித்துக்கொண்டிருக்க உதவியது. என்னையும் என் குழந்தையையும் ஒன்றாக இணைத்தது அந்த பாடுகளே, அது மிகுந்த மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தியது. மேற்கண்ட வசனப்பகுதியின் இரண்டாவது கருப்பொருளுக்கு இப்போது உங்கள் கவனத்தை திருப்புகிறேன்.

2. ஒருவருக்கொருவர் நல்ல அணுகுமுறை & ஒருவரையொருவர் ஏற்றுக்கொள்வது

பலதரப்பட்ட மக்களின் தொகுப்பாக ரோமர் சபை இருந்தது. யூதர்கள் & புறஜாதியர், அடிமைகள் & சுதந்திரவாளிகள், ஏழை & ஐசுவரியவான், விசுவாசத்தில் பெலவீனர் & பலசாலிகளின் கலவையாக இருந்தது. இதனால் ஒருவரையொருவர் ஏற்றுக்கொள்வது அவர்களுக்கு சிரமமாக இருந்தது.

இப்போது, உங்களை கிறிஸ்து எப்படியாக ஏற்றுக்கொண்டார்? அவர் ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் நீங்கள் முற்றிலும் சிறந்த சரியான நபரா? அல்லது "நீ முதலில் சென்று உன் கிரியைகளை சுத்திகரித்துவிட்டு வா, பிறகு உன்னை ஏற்றுக்கொள்கிறேன்" என்றாரா? இல்லை, நம்முடைய அனைத்து குறைகளோடும் நம்மை ஏற்றுக்கொண்டார். மற்றவர் பாவம் செய்யும்போது அது ஆச்சரியமாகவும், பயங்கரமாகவும் இருக்கிறதல்லவா? ஆனால் நம் தவறுகளை காண எவ்வளவாய் குருடர்களாக இருக்கிறோம்? என்மீது பொறுமையாக இருக்கும்

தேவனை பாராட்டுகிறேன். அதற்காக நன்றியுணர்வோடும் இருக்கிறேன். இருப்பினும், அவரிடத்தில் நான் அவ்வளவு பொறுமையாக இல்லை. என்னிடத்தில் மற்றவர்கள் காண்பிக்கும் பொறுமையை பாராட்டுகிறேன், மாறாக, அவர்களிடம் நான் எப்போதும் அவ்வளவு பொறுமையாக இருப்பதில்லை. "மனுஷர் உங்களுக்கு எப்படிச் செய்யவேண்டுமென்று விரும்புகிறீர்களோ, அப்படியே நீங்களும் அவர்களுக்குச் செய்யுங்கள்." என்று லூக்கா 6:31 வசனம் கூறுகிறது. நம் தேவன் பொறுமையின் தேவன், ஆறுதலின் தேவன் , எனவே நாமும் மற்றவர்களுக்கு அதேவகையில் இருக்கவேண்டும். ஒருவருக்கொருவர் பொறுமையாக இருந்து, ஆறுதல் செய்பவர்களாக இருக்கவேண்டும்.

இதெல்லாம் அன்பை சார்ந்தது. என்னையே நான் அன்பு செய்வதுபோல் உங்களை அன்புசெய்வேன் என்றால், உங்களிடம் உள்ள சிறு சிறு குறைகளை பொருட்படுத்தமாட்டேன். கிறிஸ்து என்னை ஏற்றுக்கொண்டது போல் நானும் உங்களை ஏற்றுக்கொள்வேன்.“எனது எதிர்பார்ப்புக்கு இணங்க, நான் விரும்பியபடி வாழுங்கள், பின்னர் நான் உங்களை என் நண்பனாகவும், என் கூட்டாளியாகவும் ஏற்றுக்கொள்வேன்” என்று சில சமயங்களில் கூறுகிறோம். ஆனால் நாம் ஒருவரையொருவர் ஏற்றுக்கொள்வேண்டியது அப்படியல்ல. வேறுபாடுகள் இருந்தாலும் ஒருவரையொருவர் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். கிறிஸ்துவில் நாம் கொண்டுள்ள அந்த அன்பு நமக்குள் இருக்கும் வேறுபாடுகளை மேற்கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும்; கிறிஸ்துவின் சரீரத்தில் பிணைக்கும் சக்தியாக இருக்க வேண்டும்.

ரோமர் அதிகாரத்தில், மக்கள் ஒற்றுமையுடன் வாழவும், பெருமையைத் தவிர்க்கவும் பவுல் வலியுறுத்தினார். குறைந்த அந்தஸ்து உள்ளவர்கள் உட்பட அனைத்து சமூக நிலைகளிலும் உள்ளவர்களுடன் பழகுவதன் முக்கியத்துவத்தை அவர் வலியுறுத்தினார், மேலும் சுயலாபத்திற்காக உறவுகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு எதிராக எச்சரித்தார். இயேசுவின் போதனைகளிலிருந்து, பால், இனம், இயலாமை, வயது, பாலினம் அல்லது ஜாதிய வகுப்பைப் பொருட்படுத்தாமல் அனைவரையும் மரியாதையுடன் நடத்த வேண்டும் என்று வாதிட்டார், மேலும்

ஒருவரையும் ஒருபோதும் தாழ்வாகக் நினைக்ககூடாது என்று வலியுறுத்தினார்.

எல்லைப் பாதுகாப்புப் படையைச் சேர்ந்த எனது மைத்துனர் பிரதீப்பின் பாடுகள் குறித்த உண்மையான கதையைப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். அவரது குழு 2300 கிலோமீட்டர் புவியியல் பரப்பளவைக் கொண்ட குபுவாரா மாவட்டம் என்று பெயரிடப்பட்ட எல்லைக் கட்டுப்பாட்டுக் கோட்டில் சேவை செய்கிறது. இந்த மாவட்டத்திற்குள் 100% மிக அதிக ஆபத்து இருக்கும் ஒரு பகுதி உள்ளது, அதாவது அண்டை நாட்டிலிருந்து அவர்கள் தொடர்ந்து தாக்குதலுக்கு ஆளாகிறார்கள். இங்கு பல மாதங்களில் பனிப்பொழிவுடன் மைனஸ் பத்து முதல் மைனஸ் பதினைந்து டிகிரி செல்சியஸ் (பதினான்கு டிகிரி ஃபாரன்ஹீட் முதல் ஐந்து டிகிரி ஃபாரன்ஹீட் வரை) இருக்கும். ஆகஸ்ட் மாதம் முதல் கடல்

மட்டத்திலிருந்து 1500 மீட்டர் உயரத்தில் உள்ள எல்லைப் பகுதி வரை உணவு மற்றும் பிற பொருட்களை அனுப்ப தொடங்குகின்றனர்.

அவர்கள் முகாமுக்கு ஏறும் முன், ஆறு நாட்களுக்கு அடிப்படை முகாமில் மருத்துவப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

அவர்கள் உடல் தகுதியுடன் இருந்தால் மட்டுமே அவர்கள் அந்த உயரமான இடத்திற்கு செல்ல முடியும், மேலே ஆக்ஸிஜன் அளவு மிகக் குறைவாக இருப்பதால், ஒவ்வொரு நாளும் அவர்களுக்கு ஒரு மாத்திரை கொடுக்கப்பட்டு உயரத்திற்கு ஏற்றவாறு அது அவர்கள் சமநிலையில் இருக்க அவர்களுக்கு உதவுகிறது.

அக்டோபரில் நீங்கள் எல்லைப் பகுதியை அடைந்துவிட்டால், ஏப்ரல் அல்லது மே மாதத்தில்தான் கீழே இறங்க முடியும். ஒரு சாவடியில் இருந்து அருகிலுள்ள சாவடிக்கு பயணம் செய்ய ஒரு வாரம் ஆகும். அவர்கள் முழு ஆயுதங்களுடன் இரவு முழுவதும் நடக்கிறார்கள், பகலில் தூங்கி ஓய்வெடுக்கிறார்கள். அவர்களின் கால்களை உறைபனியிலிருந்து பாதுகாக்க சுமார் 1.5 லட்சம் ரூபாய் (150,000 ரூபாய் அல்லது சுமார் $1700 USD) செலவாகும். அவர்கள் குண்டு துளைக்காத ஜாக்கெட்டுகளை அணிந்து 100 தோட்டாக்கள், இரண்டு கையெறி குண்டுகள், ஒரு துப்பாக்கி மற்றும் வாக்கி-டாக்கி செட் ஆகியவற்றை எடுத்துச் செல்கிறார்கள்.

அவர்கள் படுக்கை, உணவு போன்ற பிற பொருட்களை சுமந்து செல்லும் கழுதையுடன் பயணம் செய்கிறார்கள். குறைந்த வெப்பநிலை காரணமாக அவர்களால் தண்ணீரை எடுத்துச் செல்ல முடியாது. பனிக்கட்டி உருகினால் தான் தண்ணீர் குடிக்கமுடியும். அவர்களின் உணவு கொள்கலனில் பதப்படுத்தப்பட்டு அடைக்கப்பட்ட இறைச்சி, உலர்ந்த மீன், உலர்ந்த பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் சாக்லேட்டுகள் மட்டுமே. கொள்கலனில் அடைக்கப்பட்ட உணவை சூடாக்க மண்ணெண்ணெய் அடுப்பைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். எதிரிகளுக்கு தாங்கள் இருப்பதையும் விழிப்புடன் இருப்பதையும் தெரிவிக்க இரவுகளில் 30 முதல் 60 தோட்டாக்களை சுடுகிறார்கள்.

இவர்களது தகவல் பரிமாற்றம் செயற்கைக்கோள் போன் மூலம் மட்டுமே இருப்பதால், ஆறு மாதங்களாக அவர்களது குடும்பத்தினருடன் எந்த தொடர்பும் இருக்காது. அவர்களால் மொபைல்

போன் பயன்படுத்த முடியாது. அவர் மற்றும் அவரது கூட்டாளிகளின் தியாகத்தால், நாம் இந்த நாட்டில் நிம்மதியாக வாழ முடிகிறது. “நம்முடைய குடும்பம், குழந்தைகள் அல்லது பெற்றோரைப் பற்றி நாம் சிந்திக்க ஆரம்பித்தால், அந்த எல்லையில் எங்களால் வேலை செய்ய முடியாது” என்று என் மைத்துனர் கூறிக்கொண்டிருந்தார். ஒரு கமாண்டர் மற்ற சிப்பாய்களை ஊக்கப்படுத்த வேண்டும் (இந்தியாவில் இந்த வகையான வீரர்களுக்கான உள்ளூர் சொல் "சிப்பாய்") அவர்கள் சோர்வடையாமல் இருக்க வேண்டும்.

பிரதீப் இந்தியாவைக் காக்கவும், பிற நாட்டுடன் இணக்கமாக வாழவும் தனது பாடுகளை பயன்படுத்துகிறார். இயேசு நமக்காக மரித்தார். இன்று நாம் அமைதியாகவும் நல்லிணக்கத்துடனும் வாழ வேண்டும் என்பதற்காக அவர் துன்பங்களை அனுபவித்தார்.

பாடுகளை சகித்துக்கொள்வதிலும், உறவுகளில் நல்ல மனப்பான்மையைக் கொண்டிருப்பதிலும் நாம் எப்படி முன்மாதிரியாக இருக்கிறோம்?

ஒரே குரலில் ஒரே சிந்தையுடன் இயேசுவின் அடிச்சுவடுகளைப் பின்பற்ற கற்றுக்கொள்வோம்.

மேலும் சிந்தனைக்கு:

மற்றவர்களுடனான நமது உறவுகளில் ஒற்றுமையையும் சமாதானத்தையும் கொண்டு வருவதற்கு நாம் எந்த வழிகளில் சகித்திருக்கிறோம் என்பதைக் கருத்தில் கொள்வோம்.

உங்கள் மதிப்பீட்டின்படி, அழகற்ற, மதிப்பற்ற நபர்களுடன் உரையாடலை வரவேற்கிறீர்களா?

புதியவர்கள் மற்றும் உங்களை விட குறைந்த அந்தஸ்தில் இருப்பதாக நீங்கள் கருதும் நபர்களுடன் நட்பு கொள்ள நீங்கள் தயாரா? அல்லது உங்கள் நலனில் உதவுபவர்களுடன் மட்டும் நட்பு

கொள்கிறீர்களா?நமக்கு கடினமாக தோன்றும் உறவுகளை ஏற்றுக்கொள்ளும் இருதயம் நமக்கு இருக்கவேண்டும் என்பதற்காக இந்த வாரம் ஜெபிப்போம்.

ஆசிரியர் சுயசரிதை:

லூசி சி. வர்கீஸ் பெண்களுக்கான ஊழியக்குழு தலைவராக இருந்து,தனது கணவர் சுவிசேஷகர் கிறிஸ்டி வர்கீஸுடன் சேர்ந்து பெங்களூர் சபையில் ஒரு செக்டாரில்ஊழியம் செய்துவருகிறார்கள். லூசி 2000 ஆம் ஆண்டில் முழுநேர ஊழியத்தில் சேரும் வரை அரசாங்க செவிலியராக இருந்தார். அவர் பல்வேறு இடங்களுக்கு சுற்றுப்பயணம் செய்வதை விரும்புகிறார். விருந்தோம்பல் அவரது ஆர்வமாக இருக்கிறது. சமையல் செய்வதிலும் பல்வேறு வகையான கைவினைப் பொருட்களைக் செய்ய கற்றுக்கொள்வதையும் விரும்புகிறார். சமீபகாலமாக மரப்பிசின் கலை வேலை செய்து வருகிறார்.

லூசி மற்றும் கிறிஸ்டிக்கு ஜொனாதன் மற்றும் ஜோசுவா என்ற இரண்டு மகன்கள் உள்ளனர், கல்லூரியில் படிக்கிறார்கள்.

ஒரு குரல் ஒரு அன்பு

சர்வதேச பெண்கள் தினம்- 2025-ற்கான தியானப்பகுதி

ஏழுநாட்களின் மூன்றாம் நாள்

ஜோஸ்பின் தியாகு, திருச்சி, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

பிரதிபலிப்பு கேள்வி:
நம்மில் சிலர் கடனை சுமந்து கொண்டிருக்கிறோம். அந்தக் கடனை திருப்பி செலுத்தி அதிலிருந்து விடுதலை பெறும் நாளை எதிர்நோக்கிக் கொண்டிருப்போம். ஒரு நாள் நீங்கள் விழிக்கும் பொழுது உங்கள் கடனின் வட்டி விகிதம் அதிகரித்து விட்டதால், உங்களால் கடனிலிருந்து விடுதலை பெறவே முடியாது என்று சொன்னால் எப்படி உணர்வீர்கள்?

<u>ரோமர் 13:8</u>
"ஒருவரிடத்திலொருவர் அன்புகூருகிற கடனேயல்லாமல், மற்றென்றிலும் ஒருவனுக்கும் கடன்படாதிருங்கள், பிறனிடத்தில் அன்புகூருகிறவன் நியாயப்பிரமாணத்தை நிறைவேற்றுகிறான்."

மேலே உள்ள கேள்விக்கு என்னுடைய பதிலில், விரக்தி, மூழ்கடிக்கப்படுதல், அழிக்கப்படுதல், மனச்சோர்வு போன்ற வார்த்தைகளை நினைத்துப் பார்க்கிறேன். இப்போது கற்பனை செய்து பாருங்கள், உங்கள் கடனாளி உங்களிடம் வந்து, “உண்மைதான், உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் நீங்கள் கடனில் இருப்பீர்கள். ஆனால் கவலைப்படாதீர்கள், நான் உங்களுக்கு தேவையான அனைத்தையும் வழங்குவேன், அதனால் உங்கள் கடனை நீங்கள் திரும்ப செலுத்த முடியும், மேலும் நீங்கள் சிறந்த வாழ்க்கைத் தரத்தைப் பெறுவீர்கள்!" என்று கூறுகிறார்.

நாம் அன்பிற்கு கட்டுப்பட்டு இருக்கிறோம் அதாவது இந்த அன்பு நம்மிடம் இருந்து உருவானது அல்ல, இது முழுவதுமாக தேவனுக்கு சொந்தமானது. அவர் நம்மை உருவாக்கின போது பரிசுத்தமான அன்பை காட்டினார். இதன் பொருள் நாம் கடனில் பிறந்திருக்கிறோம் அதாவது அன்பின் கடனாக பிறந்திருக்கிறோம்(நாம் மற்றவர்களை நேசிக்க வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு நம்மேல் உள்ளது)

மற்றவர்கள் மீது அன்பு செலுத்துவது ஏன் ஒரு கடமையாக உள்ளது? கிறிஸ்து நம்மீது பொழிந்திருக்கும் அபரிமிதமான அன்பிற்காகவும் கிருபைக்காகவும் நாம் அவருக்கு நிரந்தரமாக கடன்பட்டிருக்கிறோம்.இந்தக் கடனைத் திருப்பிச் செலுத்துவதற்கான ஒரே வழி, மற்றவர்களுக்கு அதே வகையான தாராளமான அன்பையும், இரக்கத்தையும் வழங்குவதன் மூலம் மட்டுமே. ஏனென்றால் கிறிஸ்துவின் அன்பு நம்முடையதை விட எல்லையற்றதாக இருப்பதால், அந்த அன்பை நம்மால் முடிந்தவரை மற்றவர்களுக்குத் தொடர்ந்து செலுத்த வேண்டிய கடமை நமக்கு எப்போதும் இருக்கிறது.

இங்கே கற்பிக்கப்படும் முதல் அடிப்படை உண்மை இதுதான்: அன்பு என்பது வெளிப்படுத்தவோ அல்லது தடுப்பதற்காகவோ நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் வெறும் உணர்வு இல்லை, ஒருவரை நாம் எவ்வளவு அன்பானவராக அல்லது நல்லவராக உணர்கிறோம் என்பதன் அடிப்படையில் இல்லை மாறாக ஒருவர் அழகானவர் அல்லது அசிங்கமானவர், நல்லவர் அல்லது கெட்டவர் என்ற பாகுபாடு இல்லாமல் அன்பு செலுத்த வேண்டும் என்று கட்டளையிடப்பட்டுள்ளோம்.

இது கடினமான போதனை - இதை யார் ஏற்றுக்கொள்ள முடியும்? இருப்பினும், இந்த அன்பின் கடனில் ஒவ்வொரு நபரும் நமக்குக் கடன் கொடுத்தவர்கள். நாம் அவர்களை நேசிக்கவில்லை என்றால், நாம் அவர்களுக்கு வேண்டியதைக் கொடுக்கவில்லை. மேலும், இந்த அன்பின் கடன் ஒருபோதும் முழுமையாக செலுத்தப்படுவதில்லை. நாம் எவ்வளவு அன்பைக் கொடுத்தாலும், அன்பு செலுத்த வேண்டும் என்ற கடமை இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

நம் அன்பை பெறுபவர் தகுதியற்றவர் என்று தோன்றும்போது நாம் அன்பு செலுத்துவதில் சோர்வடையலாம், மேலும் நாம் நம் கடமையை நிறைவேற்றி விட்டதாக உணரலாம், ஆனால் பவுலின் வார்த்தைகளை நாம் இதயத்திற்கு எடுத்துக் கொண்டால், நாம் அதிக பொறுமையை வளர்த்துக்கொள்வோம். நன்றியற்றவர்களாகத் தோன்றுபவர்களுக்கு எதிராக நம் இதயங்களை சீக்கிரமாக அடைத்துக் கொள்ள மாட்டோம்.

நியாயப்பிரமாணத்தை நிறைவேற்றுதல்:

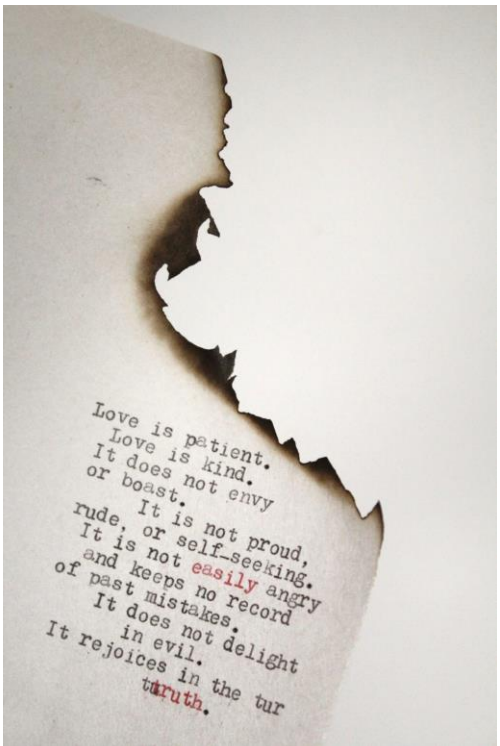
நம் கடன்களை எல்லாம் அடைக்க முடியுமா? அன்பு

நியாயப்பிரமாணத்தை நிறைவேற்றுகிறது என்று பவுல் போதிக்கிறார். சில யூத ஆசிரியர்களும் பிறனிடத்தில் அன்பு காட்டுவது நியாயப்பிரமாணத்தை நிறைவேற்றுவதாகக் கண்டார்கள் (மத்தேயு 22:39-40) ஆனால் இயேசு கிறிஸ்துவே பவுலின் இறுதி ஆசிரியர் ஆவார்.

அன்புதான் மற்ற எல்லா கட்டளைகளுக்கும் கீழ்படிவதற்கான திறவுகோல் என்பதை பவுல் எடுத்துரைக்கிறார்.

1. அன்பு என்பது கட்டளைகளுக்குக் கீழ்ப்படிதலுடன் இருக்க வேண்டிய இன்றியமையாத பொருளாகும். நாம் இன்னும் அவர்களுக்குக் கீழ்ப்படிய வேண்டும், ஆனால் அன்பான ஆவி இல்லாமல் அவர்களை உண்மையாகப் பின்பற்ற முடியாது.
2. மற்றவர்களுக்கான அன்பு மற்ற கட்டளைகளின் தேவையை மாற்றுகிறது, ஏனென்றால் நாம் உண்மையிலேயே அன்பு செலுத்தும் போது, நியாயப்பிரமாணத்திற்கு எது தேவையோ அதைத் தானாகவே நிறைவேற்றுகிறோம். 10 ஆம் வசனத்தில் பவுல் கூறுவது போல், “அன்பு பிறனுக்கு தீங்கு செய்யாது.” நாம் மற்றவர்களை உண்மையாக நேசித்தால், கொலை செய்யவோ, விபச்சாரம் செய்யவோ, திருடவோ அல்லது ஆசைப்படவோ மாட்டோம்.

வேதாகமம் முழுவதிலும், மீண்டும் மீண்டும் எதிரொலிக்கும் ஒரே குரல் என்னவெனில், தேவன் நமக்குக் கட்டளையிடும் ஒரே அன்பை



பிடித்துக்கொள்ளுங்கள் என்பதேயாகும். நிபந்தனைக்குட்பட்ட மற்றும் சுய சேவை வழியில் உலகம் அன்பைக் கற்பிக்கிறது - அன்பு என்பது எதிர்பார்ப்புகள், விதிகள் மற்றும் தனிப்பட்ட நன்மைகளின் அடிப்படையில் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. நாம் நம் பெற்றோர்கள், வாழ்க்கைத் துணைவர்கள், குழந்தைகள், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகத்திடமிருந்து அன்பை அனுபவிக்கிறோம், ஆனால் பெரும்பாலும், அது நிபந்தனைகளுடன் வருகிறது. நாம் அன்பின் முகமூடியை, சூழ்நிலை மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட நபர்களைப் பொறுத்து மாற்றி அணியக் கூடியவர்களாக இருக்கிறோம்.

பல நேரங்களில், நாம் தேவனை அன்பு செய்வதாக கூறுகிறோம். “நான் தேவனை அன்பு செய்வதால் அவரைச் சேவிக்கிறேன் என்று கூறுகிறோம். நான் வேதாகமத்தைப் படித்து ஜெபிக்கிறேன், சபைக் கூட்டங்கள் அனைத்திலும் கலந்துகொள்வதில் உறுதியாக இருக்கிறேன்.” ஏனென்றால் நான் தேவனை அன்பு செய்கிறேன். என்று கூறுகிறோம் ஆனாலும், அதே சமயம், சில நபர்களிடம் நாம் வெறுப்பை காட்டக் கூடியவர்களாக இருக்கிறோம். நாம் அவர்களுடன் பேசுவதைத் தவிர்க்கிறோம், வெறுப்புணர்வை ஏற்படுத்துகிறோம், அவர்களின் செயல்களின் அடிப்படையில் அவர்களைத் நியாயந்தீர்க்கிறோம், அவர்களின் நடத்தைக்காக அவர்களைக் தண்டிக்கிறோம். அவர்கள் நம்மால் நிராகரிக்கப்பட்டவர்களாக இருக்கிறார்கள், ஏனென்றால் அவர்களுடன் இருப்பது நமக்கு வசதியாக இருப்பதில்லை.

நம் சகோதர சகோதரிகளை நேசிப்பது நமக்கு கடினமாக இருந்தால் நாம் தேவனை நேசிக்கிறோம் என்று எப்படி சொல்ல முடியும்? "தேவனிடத்தில் அன்புகூருகிறேனென்று ஒருவன் சொல்லியும், தன் சகோதரனைப் பகைத்தால், அவன் பொய்யன். தான் கண்ட சகோதரனிடத்தில் அன்புகூராமலிருக்கிறவன், தான் காணாத தேவனிடத்தில் எப்படி அன்புகூருவான்?" என்று 1 யோவான் 4:20 கூறுகிறது.

இது ஒரு அதிர்ச்சியான உண்மை! “நீங்கள் தேவனை நேசிப்பதில்லை” என்று யாராவது நம்மிடம் சொன்னால், அதை ஏற்றுக் கொள்ள நமக்கு கடினமாக இருக்கும், ஆனாலும், மற்றவர்களை நேசிக்கத் தவறியதன் மூலம், நாம் அதைத்தான் செய்கிறோம்.

தனிப்பட்ட பகிர்வு

நான் ஊழியத்தில் பயிற்சியாளராக இருந்தபோது நடந்த அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். நான் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறேன் என்று எப்போதும் என்னை கேள்வி கேட்கும் ஒரு சகோதரி எனக்கு வழிகாட்டியாக இருந்தார்,

அவருடைய தொடர்ச்சியான விசாரணைகள் மற்றும் கேள்விகள் என்னைக் கட்டுப்படுத்திவிட்டதாக உணரவைத்தது, மேலும் அவர் என்னை நியாயந் தீர்க்கிறார், என்னை அவரால் புரிந்துகொள்ள முடியாது என்ற பல உணர்வுகளை அடக்க கூடியவளாக இருந்தேன். இதன் விளைவாக, நான் அவருடன் வெளிப்படையாக இருக்கவில்லை. இறுதியாக ஒரு நாள், உணர்ச்சிபெருக்குடன் அவரிடம் என் விரக்தியை வெளிப்படுத்தினேன்.

எனக்கு ஆச்சரியம் அளிக்கும் விதமாக அவர் கருணையுடன் பதிலளித்தார், என்னைப் புரிந்து கொள்ள முயன்றார். நான் சொன்னதற்குப் பிறகு அவர் என்னை மன்னிக்க மாட்டார் அல்லது என்னை நேசிக்க மாட்டார் என்று நான் ஏற்கனவே என் மனதில் அவரை நியாயந்தீர்த்தேன். ஆனால் ஒரு நாள், அவர் என்னை வீட்டிற்கு அழைத்து, என் உணர்வுகளை வெளிப்படையாகப் பகிர்ந்து கொள்ளச் செய்தார். அவர் ஏற்கனவே என் கால்களைக் கழுவத் தயாராகிவிட்டார்.

நான் அவருக்கு எதிராக வார்த்தைகளைப் பேசிய பிறகும், அவர் பணிவுடன் என் கால்களைக் கழுவினார். அப்பொழுது நான் கண்ணீருடன் இருந்தேன். அவர் தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ள முயற்சிக்கவில்லை - அவர் எனக்கு கிறிஸ்துவின் அன்பைக் காட்டினார். அந்தத் தருணம் என்னை ஆழமாக அசைத்தது. யார் சரி என்பதை நாம் நிரூபிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை என்பதை உணர்ந்தேன்; நாம் சரியானதைச் செய்ய வேண்டும்—கிறிஸ்துவின் அன்பைக் காட்ட வேண்டும் என தெரிந்து கொண்டேன். அந்த நாளில், நாங்கள் வழிகாட்டியாகவும், பயிற்சியாளராகவும் மட்டுமல்ல, உண்மையான நண்பர்களாகவும் மாறினோம்.

மேலும் சிந்தனைக்கு:

1.ஒருவரையொருவர் அன்பு செய்யும்படி அழைக்கும் ஒரு குரல் உங்களுக்கு கேட்கிறதா? நீங்கள் கிறிஸ்துவின் அன்பைக் காட்ட முயற்சி எடுக்கும் ஒருவராக இருக்கிறீர்களா?

2.நீங்கள் ஒருவரைப் பார்க்கும்போது, அவர்களுக்கு நீங்கள் செலுத்த வேண்டிய அன்பின் கடனை நீங்கள் அங்கீகரிக்கிறீர்களா?

3.உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் இன்னும் யாரையாவது அன்பு செய்யாமல் இருக்கிறீர்களா? இன்று கிறிஸ்துவின் மனப்பான்மையுடன் அவர்களை அணுக நீங்கள் தயாராக இருக்கிறீர்களா?
4.நீங்கள் அன்பின் கடனை திருப்பிச் செலுத்துகிறீர்களா என்று தேவன் உங்களை ஆய்வு செய்தால், அவர் உங்களைப் பற்றி என்ன சொல்வார்?

ஆசிரியர் சுயசரிதை:

ஜோஸ்பின் 2007ஆம் ஆண்டு சீஷராக மாறினார். 2013 ஆம் ஆண்டு அவர் ஊழிய பள்ளியில் சேர்ந்தார். அவர் தியாகு எனும் சகோதரரை 2013 ஆம் ஆண்டு திருமணம் செய்து கொண்டார். அவர்கள் இருவரும் இந்தியாவில் உள்ள சேலம் சபையை ஐந்து வருடங்களாக (2017-2022) வழி நடத்தினர். சமீபமாக இந்தியாவில் உள்ள திருச்சி சபையை வழி நடத்தி வருகின்றனர். அவர்களுக்கு ஜேடன் தீமோத்தேயு எனும் நான்கு வயது மகனும், தியோ எனும் ஒரு வயது மகனும் உள்ளனர்.

ஒரு குரல், ஒரு அடையாளம்

சர்வதேச பெண்கள் தினம்- 2025-ற்கான தியானப்பகுதி

ஏழுநாட்களின் நான்காம் நாள்

பிலெஸ்ஸி J T, கொச்சி, கேரளா.

பிரதிபலிப்பு கேள்வி:
தேவன் உங்களைப் பார்க்கும் விதத்தைப் பற்றி நீங்கள் நம்பிய உங்களைப் பற்றிய ஒரு குணம் என்ன? (தேவனுடனான உங்கள் பயணத்தின் எந்த புள்ளியையும் நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம்).

ரோமர் 8:16-17
16 நாம் தேவனுடைய பிள்ளைகளாயிருக்கிறோமென்று ஆவியானவர்தாமே நம்முடைய ஆவியுடனேகூடச் சாட்சி கொடுக்கிறார்.17 நாம் பிள்ளைகளானால் சுதந்தரருமாமே, தேவனுடைய சுதந்தரரும், கிறிஸ்துவுக்கு உடன் சுதந்தரருமாமே, கிறிஸ்துவுடனேகூட நாம் மகிமைப்படும்படிக்கு அவருடனேகூடப் பாடுபட்டால் அப்படியாகும்.

அடையாளம் என்பது ஒரு நபரின் வாழ்க்கையை வடிவமைக்கும் ஒன்று. நம்மை, கட்டியெழுப்ப அல்லது அழிக்கும் ஆற்றல் அதற்கு உண்டு. ஒரு நேர்மறை அடையாளம் என்பது அனைவரும் தேடும் அல்லது விரும்பும் ஒன்று. அதற்கான தேடலில் நாம் அனைவரும் இருக்கிறோம். நாம் செய்யும் அனைத்தும் நமக்கான அடையாளத்தை உருவாக்க பங்களிக்கின்றன. ஆனால் வேதாகமம், நமக்கு ஏற்கனவ "நாம் தேவனுடைய பிள்ளைகள்." என்ற அடையாளம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது என்று சொல்கிறது: சபை தேவனுடைய குடும்பம் என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது (எபேசியர் 2:19-21). நாம் தேவனுடைய பிள்ளைகள் மற்றும் கிறிஸ்துவுடன் இணை வாரிசுகள் என்று பவுல் கூறுகிறார்.

நமது கடந்தகால வாழ்க்கையோ, தோல்விகளோ அல்லது பழைய நடத்தை முறைகளோ நாம் யார் என்பதைத் தீர்மானிப்பதில்லை. நமக்கு ஒரு புதிய அடையாளம் உள்ளது. நாம் அவருடைய மகள்கள்,

நாம் நம்முடைய பெரிய சகோதரர் இயேசுவுடன் நம் பரம்பரையைப் பகிர்ந்து கொள்கிறோம். நம்முடைய வாழ்க்கை இப்போது கர்த்தருக்குள் இருக்கிறது. மேலும் நாம் தேவனால் கிறிஸ்துவுக்கு சமமாக நடத்தப்படுகிறோம். தேவனால் உருவாக்கப்பட்ட இந்த ஒரு பெரிய மகிழ்ச்சியான குடும்பத்தை உங்களால் கற்பனை செய்ய முடிகிறதா? அங்கு யார் வந்தாலும் தன்னுடைய சொந்த மகனாகவோ அல்லது மகளாகவோ ஏற்றுக்கொள்ளவும், நேசிக்கவும் தயாராக இருக்கும் ஒரு தந்தை நமக்கு இருக்கிறார். எந்த ஒரு பொறாமையோ, நியாயத்தீர்ப்போ, கண்டனமோ இல்லாமல், தனது எல்லா உரிமைகளையும் நம்முடன் பகிர்ந்து கொள்ளத் தயாராக இருக்கும் ஒரு தந்தையை உங்களால் கற்பனை செய்ய முடியுமா!

இதைப் புரிந்துகொள்வது மிகவும் கடினம், ஏனெனில் இது உலகில் நாம் அனுபவிப்பதற்கு நேர்மாறானது. உலகில் இதை நாம் பார்க்கவோ அல்லது அனுபவிக்கவோ முடியாது, ஆனால் தேவனின் குடும்பத்தில் எல்லாம் சாத்தியம். தேவன் நமக்கு இந்த அடையாளத்தை தன் கிருபையால் அளித்துள்ளார். என்ன செய்தாலும் நம்மால் இதை சம்பாதிக்க முடியாது, ஆனால் இது அனைவருக்கும் இலவசமாக வழங்கப்படும் பரிசு.

நாம் நம் வாழ்வில் பலவிதமான வலிகள் அல்லது தொல்லைகள் அல்லது அதிர்ச்சிகள் அல்லது கவலைகளைச் சந்தித்திருப்போம், இது நம்மை தாழ்வாகவும், தேவனிடமிருந்து நம்மை தூரப்படுத்தவும் செய்யலாம். அவருடைய மகள்கள் என்ற நம் அடையாளத்தில், நாம் எப்போதும் நமது பூமிக்குரிய தந்தையுடன் இருப்பதை விட அவருடன் சுதந்திரமாக இருக்க முடியும்.

நமது உடைந்த வாழ்க்கை நம்மை பல சமயங்களில் மதிப்பற்றவர்களாக உணரவைக்கலாம். நமக்கு அடையாள நெருக்கடி இருக்கலாம். இருளில் எங்காவது சிக்கிக்கொண்டு, உதவியற்றவர்களாக உணர்ந்து, உடைந்த அடையாளத்தை நாமே சரிசெய்துகொள்ள முயற்சி செய்யலாம்.

இதுபோல என் வாழ்வில் நானும் சிக்கிக்கொண்டேன். எனது கடந்த காலமும் எனது அதிர்ச்சியும் என்னை வரையறுத்தன. அது என்னைக் குழப்பியது. அதிக எதிர்பார்ப்புகள் என்னையும் என் அடையாளத்தையும் இழக்கச் செய்தது. நான் யார் என்று எனக்குத்

தெரியவில்லை, என்னையும் மற்றவர்களையும் திருப்திப்படுத்தக்கூடிய ஒருவராக இருக்க முயற்சித்தேன். நான் குழம்பினேன். ஞானஸ்நானத்திற்குப் பிறகும், கிறிஸ்துவில் என் அடையாளத்தைக் கண்டுபிடிக்கும் வரை, சில காலம் நான் அதனுடன் போராடினேன். நான் தேவனுடைய மகள் என்பதையும், நான் அவருக்கு எவ்வளவு விலைமதிப்பற்றவள் என்பதையும் இறுதியாகப் புரிந்துகொண்டேன் (ஏசாயா 43:1-4). அவருடைய மகிமைக்காக நான் பிரமிக்கத்தக்க அதிசயமாய் உருவாக்கப்பட்டேன் (சங்கீதம் 139:14). எனது கடந்த காலம் என்னை வரையறுக்கவில்லை, என் மன உளைச்சல்கள் என்னை ஆள வேண்டியதில்லை, ஏனென்றால் நான் இப்போதும் எப்போதும் தேவனுடைய மகள் என்பதை புரிந்துகொண்டேன். இந்த அடையாளத்தை நான் ஏற்றுக்கொண்டவுடன், எல்லாம் மாறிவிட்டது. நான் என் வாழ்க்கையில் சிறிய காரியங்களையும் உணர ஆரம்பித்தேன். நான் தகுதியற்றவளாக இருந்தாலும் அவருடைய மகளாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறேன் என்பதை நான் புரிந்துகொண்டேன். எவ்வித தயக்கமின்றி எனக்காக உயிரைக் கொடுத்த கிறிஸ்துவுடன் என் பரம்பரையைப் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

அன்பான சகோதரிகளே, இதை மீண்டும் உங்களுக்கு நினைவூட்ட விரும்புகிறேன். நீங்கள் தேவனுடைய மகள். வேறு எதையும் நம்பாதீர்கள். இதுவே உங்கள் அடையாளம். இதைப் பிடித்துக்கொண்டு, இந்த உண்மையைத் தியானிப்பதை தினசரிப் பயிற்சியாக ஆக்குங்கள். தேவனை உங்கள் அன்பான தந்தையாக ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் கடந்தகாலம் அல்லது உங்கள் உடைந்த வாழ்க்கை உங்களை வரையறுக்கவில்லை, ஏனென்றால் நீங்கள் இப்போது கிறிஸ்துவில் இருக்கிறீர்கள். ஒவ்வொரு நாளும் தேவனுடைய மகள்களைப் போல வாழ்வோம், ஒவ்வொரு கணத்தையும் தேவனுடன் சேர்ந்து, தேவனுக்கு மகிமையைக் கொண்டு வருவோம். நாம் தேவனுடைய மகள்கள் என்ற அடையாளத்தில் வாழும் போது, சபையை தேவனுடைய குடும்பமாக உருவாக்க முடியும்.

மேலும் சிந்தனைக்கு:
கிறிஸ்துவில் என் அடையாளத்தை சொந்தமாக்குவதில் இருந்து என்னைத் தடுத்து நிறுத்துவது எது?

தேவனுடைய மகள் என்ற அடையாளத்தில் என்னை வாழ அனுமதிக்காமல், என்னை குழப்பும் பிசாசின் சில பொய்கள் என்ன?

தேவன் என்னை எப்படி தன் மகளாக கொண்டாடுகிறார்? ஒரு மகளாக நான் எப்படி நன்றியுடையவளாக இருக்க முடியும்?

ஆசிரியர் சுயசரிதை:

பிலெஸ்லி 2019 ம் ஆண்டு இந்தியாவின் திருவனந்தபுரம் சபையில் ஞானஸ்நானம் பெற்றார். ஆங்கிலத்தில் முதுகலைப் பட்டம் பெற்றிருக்கிறார். தற்போது அவர் இந்தியாவின் கொச்சி சபையில் இளைஞர் வழிகாட்டியாக சேவை செய்து வருகிறார்.

ஒரு குரல் ஒரு மனம்

சர்வதேச பெண்கள் தினம்- 2025-ற்கான தியானப்பகுதி

ஏழுநாட்களின் ஐந்தாம் நாள்

டோலி பரூவா, டெல்லி, இந்தியா

பிரதிபலிப்புக்கான கேள்வி:

நீங்கள் கடைசியாக எப்போது உங்கள் மனதை உண்மையாகப் பரிசோதித்தீர்கள்?

ரோமர் 12:1-2

1 அப்பபடியிருக்க, சகோதரரே, நீங்கள் உங்கள் சரீரங்களைப் பரிசுத்தமும்
தேவனுக்குப் பிரியமுமான ஜீவபலியாக
ஒப்புக்கொடுக்கவேண்டுமென்று, தேவனுடைய இரக்கங்களை
முன்னிட்டு உங்களை வேண்டிக்கொள்ளுகிறேன், இதுவே நீங்கள்
செய்யத்தக்க புத்தியுள்ள ஆராதனை.2 நீங்கள் இந்தப் பிரபஞ்சத்திற்கு
ஒத்த வேஷந்தரியாமல், தேவனுடைய நன்மையும் பிரியமும்
பரிபூரணமுமானசித்தம் இன்னதென்று பகுத்தறியத்தக்கதாக, உங்கள்
மனம் புதிதாகிறதினாலே மறுரூபமாகுங்கள்.

எனக்கு, என்னுடைய மனதைக் பகிர்ந்து கொள்வது மிகவும் கடினமான ஒன்று. எனக்கு அதற்கு நேரம், இடம் மற்றும் பாதுகாப்பாகவும் ஆர்வமாகவும் உணரும் இதயம் தேவைப்படும்.

நாம் சில சூழ்நிலைகளில் எவ்வாறு தன்னிச்சியாக பதிலளிக்கிறோமோ அதில் நாம் அதிருப்தியாக இருந்தால், மேலும் ஒரே மாதிரியான நிகழ்வுகளில் மீண்டும் மீண்டும் அதே விதமாக பதிலளிக்கிறோமெனக் கவனித்தால் அது நமது மனநிலையை யோசித்து பார்ப்பதற்கான நல்ல நேரமாக இருக்கலாம்

பல ஞானிகள் நம்முடைய எண்ணங்களை ஆராய்வது முக்கியமென்று உணர்ந்துள்ளனர். எடுத்துக்காட்டாக அரசர் சாலமோன் இதை நீதிமொழிகள் 4:23 ல் குறிப்பிடுகிறார் .

நம்மில் பலர் நமது சிந்தனைகள் நம்மை யார் என்று விவரிக்கின்றன, அவை நமது தேர்வுகளையும் வாழ்க்கையின் போக்கையும்

தீர்மானிக்கின்றன என்பதைப் பற்றி படித்திருக்கலாம் அல்லது கேள்விப்பட்டிருக்கலாம்.

உணர்ச்சி உளவியலாளர்கள் சொல்லுகிறார்கள், ஒவ்வொரு சிறிய சிந்தனையும் ஒரு உணர்ச்சிப் பாரத்தை தாங்குகிறது, அது நம்மை கோபம் அல்லது ஆனந்தம் போன்ற உணர்வுகளுக்கு இழுத்துச்செல்கிறது.

எப்படி நாம் வாழ்க்கையை அனுபவிக்கிறோம் மற்றும் எப்படி வாழ்கிறோம் என்பதற்கு நமது மனதுடன் பெரிய தொடர்பு உள்ளது. நம்மில் யாரும் நம்மைப் பற்றி நாம் நினைப்பதைப் போல முழுமையாக நியாயமானவர்களாக இல்லை.

நம் எண்ணங்கள் நம்மை எப்படி வரையறுக்கின்றன என்பதைப் பற்றி நம்மில் பெரும்பாலோர் படித்திருக்க வேண்டும் அல்லது கேள்விப்பட்டிருக்க வேண்டும்

அவை நமது தேர்வுகள் மற்றும் நமது வாழ்க்கை முறையை தீர்மானிக்கின்றன. நம்முடைய ஒவ்வொரு சிறிய எண்ணங்களும், நம்மை கோபம் அல்லது மகிழ்ச்சி போன்ற சில உணர்வுகளை விட்டோ அல்லது அவைகளை நோக்கியோ இழுக்கிறது என்று அறிவாற்றல் உளவியலாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். எனவே, நாம் வாழ்க்கையை எப்படி அனுபவிக்கிறோம் மற்றும்

நாம் எப்படி வாழ்கிறோம் என்பது நம் மனதுடன் நிறைய தொடர்புடையதாக உள்ளது. நம்மில் யாரும் நம்மைப் போல் புறநிலையாக இல்லை, நம்மைப் பற்றி நம்ப வேண்டும்.

எப்பொழுதும் சூழ்நிலை மற்றும் தலைப்புகள் நம்முடைய கண்ணோட்டத்தை இழக்கச் செய்து, நமக்குத் தோன்றும் சில பகுதிகளை நம்முடைய கட்டுப்பாடு இல்லாமல் வெளி கொணர்வதை பார்க்க முடியும். வழக்கத்திற்கு மாறாக நம்முடைய ஆசைகளும் கனவுகளும் நம் மீது ஒரு வலுவான பிடிப்பாக இருப்பதை நம்மால் பார்க்க முடியும்.

ரோமர் 12:2ல் புதிதாகுதல் என மொழிபெயர்க்கப்பட்ட "அனகைனசிஸ்" என்ற கிரேக்க வார்த்தை மனம் மற்றும் ஆன்மாவின் சிறந்த ஒரு முழுமையான மாற்றத்தை விவரிக்கிறது. ("G342 - anakainōsis - Strong's Greek Lexicon (nasb95)." Blue Letter Bible. Web.

15 Feb, 2025. <https://www.blueletterbible.org/lexicon/g342/nasb95/mgnt/0-1/>.)

எனவே "புதிதாகிறதினாலே மறுரூபமாகுங்கள்" என பவுல் எழுதும்போது தேவனுடைய சித்தத்தை செய்ய மறுப்பது அல்லது அவருடைய சித்தத்தை செய்யாமல் பின்வாங்குவதிலிருந்து நம்மை மாற்றி, அவருடைய சித்தம் நமக்கு பிரியமானதாக ஆகும் வரை நாம் வளர்ந்து கொண்டே அல்லது மாறிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்பதைப் பற்றி பேசுகிறார்.

இந்த மனநிலையானது, நாம் விரும்புவது தேவன் விரும்புவதுடன் பொருந்தும் நிலையில் இருக்கும் ஒரு நிலையாகும். மேலும், இந்த உலகம், அதன் வழிகள் மற்றும் அதன் பெருமையால் (1 யோவான் 2:16) நாம் முன்பு ஈர்க்கப்பட்டிருந்த அதே முறையில் இனி ஈர்க்கப்படமாட்டோம்.

இந்த வசனம் "அப்படியிருக்க" என்ற வார்த்தையால் தொடங்குகிறது என்பதால், மேலும் முந்தைய அதிகாரங்களின் செய்தியிலிருந்து, இந்த செயலை நாமே தனிப்பட்ட முறையில் செய்ய முடியாது என்பது தெளிவாக தெரிகிறது மாறாக தேவனின் கிருபை மற்றும் இரக்கத்தினால் நாம் ஏற்கனவே இரட்சிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அதேசமயம், நாமும் தேவனுக்குச் சிறப்பாகவும் பரிசுத்தமாகவும்

மகிழ்வளிக்குமாறு தன்னைச் செறிவாக அர்ப்பணிக்க விரும்ப வேண்டும்.

நாம் தேவனின் வல்லமையை புரிந்துகொண்டு, அவரது கிருபையால் நம்மை எவ்வளவு ஆசீர்வதித்துள்ளார் என்பதை உணரும்போது, அவரது இரக்கத்தை முழுமையாக புரிந்துகொள்ள முடியும். தேவனின் இரக்கத்தை முழுமையாக உணராமல், நம்மை ஜுவ பலியாக அர்ப்பணிக்கவும், முந்தைய நிலையை விட புதிதாக மாற்றிக்கொள்ளவும் கூடிய ஆர்வத்தை வளர்க்க முடியாது.

இது ஒரு வாழ்நாள் முழுவதும் நடைபெறும் செயல்முறையாகும், மேலும் நமக்குள் பொறுமை அதிகமாக இருக்க வேண்டும். தேவன் நமக்குள் மெதுவாகவே வேலை செய்யப் போகிறார் என்பதை உணர்ந்து, நாமும் தொடர்ந்து அவருக்கு நம்மை அர்ப்பணிக்க வேண்டும்.

வசனத்தில் "பரிசுத்தமானதும், பிரியமுமான" என்பதைக் குறிப்பிடுகிறது, அதாவது நமது அர்ப்பணிப்பு, நம் செயல்பாடுகளுக்கோ அல்லது நம்முடைய உள்வினாக்களுக்கோ கவலைப்படாமல், தேவனை நம்பும் தூய இதயத்திலிருந்து வர வேண்டும்.

இந்தவகையான ஆராதனையே உண்மையானதாகும், மேலும் யோவான் 4:24ல் இயேசு சொல்வது போல, நாம் ஆவியிலும் உண்மையிலும் ஆராதிக்க வேண்டும் என்பதைக் நினைவூட்டுகிறது.

ஆராதனை செய்யும்போது, நாம் தேவனின் சந்நிதிக்குள் நுழைகிறோம். அது நமது மனதையும் இதயத்தையும் தேவனின் மகிமையின் வெளிச்சத்தில் பரிசோதிக்க ஒரு வாய்ப்பாகும்.

எந்த நேரத்திலும் நமது சிந்தனைகளைப் பற்றி சிந்திப்பது எளிதல்ல என்பது எனக்குத் தெரியும். நமது சிந்தனைகளைப் பிரிவுகள் படி வகைப்படுத்த வேண்டுமானால், அதை எப்படி செய்வேன் என்று நானே ஆச்சரியப்படுகிறேன். இந்த உலகத்தின் வடிவத்துக்கு ஏற்ப எனது மனதில் உள்ள சிந்தனைகளின் மட்டங்களை அடையாளம் காண நானே தேவனுடன் போதுமான நேரம் செலவிட வேண்டும். இது வெறுமனே கேட்கவும் பேசவும் மட்டுமல்லாமல், சிந்திக்கவும் கேட்கவும் செய்யும் விதமாக இருக்க வேண்டும்.

இந்த பகுதியின் இரண்டாவது வசனம் "இந்த பிரபஞ்சத்திற்கு ஒத்த வேஷந்தரியாமல்" எனக் கூறுகிறது. நாம் தேவனை விட உலகத்தை அதிகமாக விரும்பும் போது, உலகத்துக்கு ஏற்ப நடந்து கொள்கிறோம்.

வடிவங்கள் (patterns) என்பது நிலைத்த பழக்கங்களாகும், மேலும் பழக்கங்களை உடைப்பது கடினம். வடிவங்கள் மீண்டும் மீண்டும் நிகழ்கின்றன; அவை இயல்பாகவே வருகின்றன; அதிக முயற்சி தேவைப்படவில்லை. ஆனால் உலகியலான சிந்தனைகளை உடைக்க அதிக முயற்சியும் திட்டமிட்ட செயல்பாடுகளும் தேவையாகின்றன.

இந்த வசனம் தொடர்ந்து, "உங்கள் மனம் புதிதாகிறதினாலே மறுரூபமாகுங்கள்" என்று கூறுகிறது. மனதைப் புதுப்பிக்க என்ன தேவைப்படும்? கிறிஸ்துவின் மனதை அடைய நாம் எப்படி முயற்சி செய்யலாம்?

நம் மனதிற்காக நாமே ஜெபம் செய்யக்கூடியவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

என் மனதைப் புதுப்பிக்க அல்லது மனதில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த ஒரு முக்கியமான செயல்முறை என்னுடைய தற்போதைய சிந்தனை முறைகளை அடையாளம் காணுவது ஆகும்.

குறிப்பாக, நான் எதிர்மறை உணர்வுகளை அனுபவிக்கும்போது நான் என்னுடைய சிந்தனைகளை மதிப்பீடு செய்கிறேனா?

மற்றொரு வழி என்னுடைய சிந்தனைகளை சரிபார்க்க, எதற்கு வசனங்கள் (scriptures) ஆதரவாக இருக்கின்றன என்பதை கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.என் சிந்தனைகள் மற்றும் உந்துதல்களுக்கு ஆதரவாக வேதாகம வசனங்கள் இல்லாதால், அதை மாற்றி வேதாகமப் பிடிப்புடன் மாறுவது நல்லது. இது வேதாகம அறிவில் வளர நமக்கு உதவும்.

நம் சிந்தனைகளை மேலோட்டமாக மதிப்பீடு செய்ய ஒரு ஆழமான வழி நமது உந்துதல்களையும் இலக்குகளையும் பரிசோதிப்பதாகும்.

குறிப்பிட்ட சூழலில் நான் எதை அடைய விரும்புகிறேன்?

உந்துதல் சுயநலமாக இருந்தால் (எடுத்துக்காட்டாக, என்னை மகிமைப்படுத்துவது அல்லது எனது வழியில் செல்ல வேண்டும் என்பதற்கு),

அல்லது உந்துதல் தீயதாக இருந்தால் (எடுத்துக்காட்டாக, யாரையாவது அவமதிப்பது அல்லது யாருக்கு வேண்டுமென்றே தீங்கு செய்வது),

நான் அந்த உந்துதலை ஒப்புக்கொண்டு, தேவனுக்கு முன்பாக பாவமாக மாறுவதை ஒப்புக்கொண்டு மாற்றம் செய்ய முடியும்.

சில நேரங்களில், நாம் வெளிப்படையாக சரியானதைச் செய்யும் போதும், நமது மனம் உலகப் பூர்வமானதாக இருக்கலாம், அதனால் முழுமையான வாழ்க்கையை அனுபவிக்க முடியாது.

ரோமர் 8:6

மாம்சசிந்தை மரணம்: ஆவியின் சிந்தையோ ஜீவனும் சமாதானமுமாம்.

ஜான் ஓர்ட்பெர்க் தனது God is Closer Than You Think என்ற புத்தகத்தில் எழுதுகிறார்: "நமது இலக்கு என்னவெனில், நமது மனதை தேவன் வாழும் இடமாக மாற்றுவதே. அதில் ஒவ்வொரு தவறான நம்பிக்கையும், ஒவ்வொரு அழிவான உணர்ச்சியும், ஒவ்வொரு தவறாக வழிநடத்தும் நோக்கமும் அடையாளம் காணப்பட்டு நீக்கப்பட வேண்டும். உங்கள் மனம் தேவன் மீது அதிகமாக மனதாக்கப்பட்டிருப்பதை நீங்கள் அறிந்துகொள்வீர்கள், ஏனெனில் உங்கள் உள்ளார்ந்த வாழ்க்கையை ஆட்கொள்ளும் மனோபாவங்கள் அன்பு, ஆனந்தம் மற்றும் அமைதி ஆகியவை ஆகும் – அவை பரிசுத்த ஆவியின் மூன்று முதன்மையான கூறுகள்."

அவர் மேலும் எழுதுகிறார், "தேவன் உங்கள் சிந்தனையில் எப்போதும் ஒரு எண்ணம் தூரம் மட்டுமே இருக்கிறார்."

சமீப காலங்களில் எனக்கு மிகுந்த உதவியாக இருந்த ஒன்று The Litany of Humility என்ற ஜெபத்தின் சில வரிகளை ஜெபிப்பதுதான். அந்த ஜெபத்தின் வரிகள் இந்த ஆவணத்தின் இறுதியில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

நான் பெருமையிலோ அல்லது பொறாமையிலோ போராடும்போது, அந்த ஜெபத்தின் ஒரு வரியை (உதாரணமாக, "மற்றவர்கள் என்னைவிட அதிக மதிப்பளிக்கப்படட்டும்") அமைதியாக தேவனிடம் சொல்லுகிறேன். அதுவே என் மனதை மாற்றுகிறது, எனது உள்ளம் அமைதியடைகிறது.

எனக்கு மிகுந்த ஆதரவாக இருந்த மற்றொரு விஷயம் என்னவெனில், தேவன் என் சிந்தனைகளை உன்னதமானதும் அழகானதும் பரிசுத்தமானதும் சிறப்பானதும் பாராட்டத்தக்கதாக மாற்ற உதவ வேண்டும் என ஜெபிப்பதுதான்.

பவுல் சொல்கிறார்: “உங்கள் மனதைப் புதிதாக்குகிறதுனாலே மறுரூபமாக்கப்படுவீர்கள்.”

உண்மையில் மறுரூபமாகுதல் என்றால் என்ன?

மறுரூபமாகுதல் என்றால், நான் இனி பழைய நபராக இருக்கமாட்டேன்; என்னுள் உள்ள பழைய மனிதன் சென்று விட்டான் புதிய புதிய மனிதனாக நான் வருவேன்.

நான் மறுரூபமானால், நான் முற்றிலும் மாறுபட்ட நபராக இருப்பேன். என் பதில்கள் வேறுபட்டதாக இருக்கும். என் செயல் முறைகள் தேவனுக்கேற்ப இருக்கும். என் உறவுகள் ஆழமானதவாகவும் திருப்திகரமாகவும் இருக்கும்.

என் பழக்கங்கள் சுயநலத்திலிருந்து விடுபடும். உலக பொருள்களின் மீது என் பற்றுதல் குறையும், பரலோகத்தில் பொக்கிஷங்களை சேமிக்க எனது ஆர்வம் அதிகரிக்கும்.

என் வாழ்க்கை என்னைச் சுற்றி மையமானதாக இருக்காது, மாறாக கிறிஸ்துவை மையமாகக் கொண்டதாக மாறும். அதேசமயம், என் வாழ்க்கை இன்னும் அர்த்தமுள்ளதும் நோக்கமுள்ளதுமானதாக மாறும்.

கிறிஸ்துவில் மாற்றமடைந்த ஒருவரால் கிறிஸ்துவைப் பிரதிபலிக்க முடியும். அவர்களது ஒளி மிகவும் பிரகாசமாக குறையாமல் ஒளிவீசும், மற்றவர்கள் அவர்களது நல்ல செயல்களைப் பார்த்து தேவனை மகிமைப்படுத்துவார்கள்.

எல்லா கிறிஸ்தவர்களும் மாற்றமடைந்து கிறிஸ்துவின் மனதைக் கொண்டு வாழ முயற்சிக்கிறார்கள் என்றால் அது எவ்வளவு மகத்தானதாக இருக்கும்!

சபை உறுப்பினர்களின் நடத்தையில் இந்த மாற்றத்தை பார்க்கும் உலகத்திற்கு அது எவ்வளவு மாற்றமளிக்கக் கூடியதாக இருக்கும்!

சிந்திப்பதற்கான சில கேள்விகள்:

நான் என்னை தினமும் தேவனுக்கு ஒரு ஜீவ பலியாக, பரிசுத்தமாகவும் அவருக்கு பிரியமானதாகவும் அர்ப்பணிக்கிறேனா? அதை செய்ய எனக்கு என்ன தேவைப்படும்?

நான் எனது அனைத்து தேர்வுகளிலும் மற்றும் முடிவுகளில், குறிப்பாக நான் எதிர்மறை உணர்வுகளை அனுபவிக்கும் போது, தேவனை முதன்மையாக வைப்பதற்கு திட்டமிட்ட முயற்சி மேற்கொள்கிறேனா?

உலகம், அதன் ஒளி-ஒலிகள், அதன் பாகுபாடுகள் மற்றும் மதிப்புகள், அதன் தத்துவங்கள் மற்றும் பாரம்பரியங்கள் ஆகியவற்றுக்கு நான் எவ்வளவு பற்றுதலாக இருக்கிறேன்?

பின்பற்றுவதற்கான சில பழக்கங்கள்:

ஒவ்வொரு நாளும் சில நிமிடங்கள் அமைதியாகவும் தனிமையாகவும் தேவனின் முன்னிலையில் இருக்கும் பழக்கத்தைத் தொடங்குங்கள்.

வேதாகம வசனங்களை/ஜெபங்களை/சங்கீதங்களை மனப்பாடம் செய்து, தினசரி பணிகளுக்கிடையில் அவற்றில் தியானிக்கவும்.

தூங்க செல்லும் முன் தேவனின் முன்னிலையில் உங்கள் நாளை ஒரு நிமிடத்திற்கு தியானித்து மறுமொழி செய்யுங்கள்.

Sources:

• https://www.psychologytoday.com/intl/blog/livingforward/202009/how-your-thinking-creates-your-reality

• https://healingheartofjesus.com/wpcontent/uploads/2022/07/Litany-of-Humility-PDF.pdf

• https://www.google.com/search?q=anakain%C5%8Dsis&rlz=1C

1CHBF_enIN1012IN1012&oq=ana&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqDgg

AEEUYJxg7GIAEGIoFMg4IABBFGCcYOxiABBiKBTIMCAEQIxgnGIA

EGIoFMg0IAhAAGJECGIAEGIoFMg0IAxAAGJECGIAEGIoFMgYIBB

BFGDwyBggFEEUYPTIGCAYQRRg9MgYIBxBFGEHSAQgyNDc1ajB
qN6gCALACAA&sourceid=chrome&ie=UTF-8

ஆசிரியர் சுயசரிதை:

டோலி 1997 ஆம் ஆண்டில் டெல்லி பல்கலைக்கழக வளாகத்தில் சீஷரானார், அங்கு அவர் ஆங்கில இலக்கியத்தில் தனது முதுகலை பட்டத்தை முடித்தார். டோலிக்கு அவரது கணவர் இமானுவேல் உடன் திருமணமாகி 22 ஆண்டுகளாகிறது , மேலும் அவர்கள் தேவனால் டெபோரா மற்றும் லிடியா என்ற இரண்டு மகள்களால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

டோலி 20 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக ஊழியத்தில் உள்ளார். தற்போது, டோலி மற்றும் இமானுவேல் டெல்லியில் உள்ள சபையை வழிநடத்துகின்றனர். டோலிக்கு புத்தகங்களை வாசித்தல், குழந்தைகளுடன் நேரத்தை செலவிடுதல், சில விருப்ப உணவுகளை சமையல் செய்வது ஆகியவை மிகவும் விருப்பம்.

ஒரு குரல் ஒரு நம்பிக்கை

சர்வதேச பெண்கள் தினம்- 2025-ற்கான தியானப்பகுதி

ஏழுநாட்களின் ஆறாம் நாள்

பீனா பிலிப், கோட்டயம், கேரளா, இந்தியா.

பிரதிபலிப்பு கேள்வி:
நீங்கள் நம்பிக்கையின் முடிவில் இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள், இனி செய்ய எதுவும் இல்லை, எங்கும் செல்ல முடியாது, எல்லாமே மிகவும் இருண்டதாகவும் நம்பிக்கை அற்றதாகவும் தோன்றக்கூடிய சூழ்நிலையை உங்கள் வாழ்க்கையில் எப்போதாவது அனுபவித்திருக்கிறீர்களா? உங்கள் இருதயத்தில் மூழ்கும் இருளை நீங்கள் உணர முடியுமா?

ரோமர் 15:4
"தேவவசனத்தினால் உண்டாகும் பொறுமையினாலும் ஆறுதலினாலும் நாம் நம்பிக்கையுள்ளவர்களாகும்படிக்கு, முன்பு எழுதியிருக்கிறவைகளெல்லாம் நமக்குப் போதனையாக எழுதியிருக்கிறது."

வேதாகமத்தில் உள்ள இந்த வசனங்கள் கடந்த காலத்தில் நடந்த சம்பவங்களை பதிவு செய்கிறது, நமது தற்போதைய போராட்டங்களுக்கு சகிப்புத்தன்மையைக் கற்பிக்கும் நோக்கத்துடன், நம்பிக்கையையும் உற்சாகத்தையும் அளிக்கிறது.

1 சாமுவேல் 1:1-28
3000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இஸ்ரேலில் வாழ்ந்த அன்னாள் என்ற சாதாரண இல்லத்தரசியின் கதையை இங்கு நினைவு கூர்கிறோம். அவள் கணவன் எல்க்கானா தன் இரண்டாவது மனைவியான பெனின்னாளை மணந்திருக்கலாம், ஏனென்றால் அவன் அன்னாளை மிகவும் நேசித்தாலும், அவளால் அவனுக்கு குழந்தைகள் இல்லை.

ஒரு மனிதன் தனது வம்சாவளியை முன்னெடுத்துச் செல்வதற்கும், குடும்ப மரபைப் பேணுவதற்கும், அவனது அடையாளத்தையும் சமூக அந்தஸ்தையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள மகன்களைப் பெறுவது

அந்தக் காலத்தில் முக்கியமானதாக இருந்தது. பெனின்னாளுக்கு பல பிள்ளைகள் இருந்தபோதிலும், அன்னாளிடம் இரக்கம் காட்டாத ஒரு போட்டியாளராக இருந்தாள்.

அன்னாளிற்கு வாழ்க்கை மிகவும் இருண்டதாக இருந்தது. வருடா வருடம் அவள் மனக்கசப்பினால் வேதனையில், சபிக்கப்பட்டதாக உணர்ந்தாள், குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள முடியும் என்ற நம்பிக்கையின்றி அழுதாள்!

ஒவ்வொரு முறையும் அவள் பென்னினாளின் குழந்தைகளைப் பார்க்கும்போதும், அவளுடைய அவமதிப்பை கேட்கும் போதும் காயத்தில் உப்பைப் தேய்ப்பது போல் இருக்கும், அவளுடைய“வீடு” அவளுக்கு நரக வேதனை மற்றும் சித்திரவதைக்கு சமமாக மாறியிருக்கும்!

வசனங்கள் 9-18 இல், அன்னாள் தேவனுடைய ஆலயத்தில் தனது ஆத்துமாவை தேவனிடம் ஊற்றுவதைக் காண்கிறோம், மேலும் அந்த விசுவாசமான ஜெபம் மற்றும் அர்ப்பணிப்பிற்கு பின்னர் அவள் முகம் சோகமாக இல்லை. தேவன் அவளுடைய ஜெபத்தைக் கேட்டு, இஸ்ரவேலின் முதல் தீர்க்கதரிசியாகவும் கடைசி நியாயாதிபதியாகவுமான ஒரு அற்புதமான மகன் சாமுவேலைக் கொண்டு அவளை ஆசீர்வதித்தார்!

அன்னாளின் கதை எனக்கு மிகுந்த நம்பிக்கையை அளித்தது மற்றும் சபையை விட்டுச் சென்று மனநோயால் பாதிக்கப்பட்ட என் மகனைப் பற்றி தேவனிடம் அழுகின்ற என் மனப்பான்மையை மாற்றியது. அவர் உடல்நிலையில் இருந்து முழுமையாக குணமடையவில்லை என்றாலும், தேவனையும், அவருடைய வாக்குறுதிகளையும், என் மகனுடன் அவர் மேற்கொண்ட பயணத்தையும் நான் நம்பக் கற்றுக்கொண்டதால், என் முகம் சோகமாக இருக்கவில்லை.

நான் எதிர்காலத்தை எதிர்நோக்குகிறேன்; தேவன் அவரைப் பற்றி பெரிய திட்டங்களை வைத்திருக்கிறார் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன். அவன் சம்பந்தப்பட்ட எந்த விவரங்களையும் நான் அறியவோ கண்காணிக்கவோ தேவையில்லை. என் மகன் என் கட்டுப்பாட்டில் இருக்க வேண்டும் என்ற என் ஆசையை விட்டுவிட்டு, அவனை தேவனிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும், அவர் எனக்கு போதுமானவர் என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பிலிப்பியர் 4: 4-7

வரை நான் பிடித்துக் கொள்ளும் வசனங்களாக உள்ளன.

"4 கர்த்தருக்குள் எப்பொழுதும் சந்தோஷமாயிருங்கள்.
சந்தோஷமாயிருங்கள் என்று மறுபடியும் சொல்லுகிறேன். 5 உங்கள்
சாந்தகுணம் எல்லா மனுஷருக்கும் தெரிந்திருப்பதாக. கர்த்தர்
சமீபமாயிருக்கிறார். 6 நீங்கள் ஒன்றுக்குங் கவலைப்படாமல்,
எல்லாவற்றையுங்குறித்து உங்கள் விண்ணப்பங்களை
ஸ்தோத்திரத்தோடே கூடிய ஜெபத்தினாலும் வேண்டுதலினாலும்
தேவனுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். 7 அப்பொழுது, எல்லாப் புத்திக்கும்
மேலான தேவசமாதானம் உங்கள் இருதயங்களையும் உங்கள்
சிந்தனைகளையும் கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள்ளாகக் காத்துக்கொள்ளும்."

ஒருபோதும் மறையாத நம்பிக்கையையும், புரிதலை கடந்து செல்லும்
சமாதானத்தையும் கிறிஸ்துவுக்குள் நான் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

1 பேதுரு 1:3-9
3 நம்முடைய கர்த்தராகிய இயேசுகிறிஸ்துவின் பிதாவாகிய
தேவனுக்கு ஸ்தோத்திரம்உண்டாவதாக. 4 அவர் இயேசுகிறிஸ்து
மரித்தோரிலிருந்து எழுந்ததினாலே, அழியாததும் மாசற்றதும்
வாடாததுமாகிய சுதந்தரத்திற்கேதுவாக, ஜீவனுள்ள நம்பிக்கை
உண்டாகும்படி, தமது மிகுந்த இரக்கத்தின்படியே நம்மை மறுபடியும்
ஜெநிப்பித்தார். 5 கடைசிக்காலத்திலே வெளிப்பட
ஆயத்தமாக்கப்பட்டிருக்கிற இரட்சிப்புக்கு ஏதுவாக
விசுவாசத்தைக்கொண்டு தேவனுடைய பலத்தினாலே
காக்கப்பட்டிருக்கிற உங்களுக்கு அந்தச் சுதந்திரம் பரலோகத்தில்
வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. 6 இதிலே நீங்கள் மிகவும்
சந்தோஷப்படுகிறீர்கள். என்றாலும் துன்பப்படவேண்டியது
அவசியமானதால், இப்பொழுது கொஞ்சகாலம் பலவிதமான
சோதனைகளினாலே துக்கப்படுகிறீர்கள். 7 அழிந்துபோகிற பொன்
அக்கினியினாலே சோதிக்கப்படும்; அதைப்பார்க்கிலும் அதிக
விலையேறப்பெற்றதாயிருக்கிற உங்கள் விசுவாசம் சோதிக்கப்பட்டு,
இயேசுகிறிஸ்து வெளிப்படும்போது உங்களுக்குப் புகழ்ச்சியும் கனமும்
மகிமையுமுண்டாகக் காணப்படும். 8 அவரை நீங்கள்
காணாமலிருந்தும் அவரிடத்தில் அன்புகூருகிறீர்கள். இப்பொழுது
அவரைத் தரிசியாமலிருந்தும் அவரிடத்தில் விசுவாசம் வைத்து,
சொல்லிமுடியாததும் மகிமையால் நிறைந்ததுமாயிருக்கிற

சந்தோஷமுள்ளவர்களாய் களிகூர்ந்து, 9 உங்கள் விசுவாசத்தின் பலனாகிய ஆத்துமரட்சிப்பை அடைகிறீர்கள்.

உயிர்த்தெழுதலின் நம்பிக்கை, அழியாத சுதந்தரம் மற்றும் நம் ஆத்துமாக்களின் இரட்சிப்பு ஆகியவற்றை இயேசு கிறிஸ்துவின் கிருபையின் மூலம் நமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. நம் துயரங்களும் சோதனைகளும் இன்னும் அழிந்து கொண்டிருக்கும் தங்கத்தைச் சுத்திகரிக்கும் நெருப்பை விட நம் விசுவாசத்தை செம்மைப்படுத்துவதாக உள்ளன.

மேலும் சிந்தனைக்கு:

1. ரோமர் 5:1-5
பாடுகள் விடாமுயற்சி, மற்றும் நம்பிக்கையை உருவாக்குகிறது. நீங்கள் தனிப்பட்ட முறையில் எந்த குணத்தில் மாற முடியாமல் போராடுகிறீர்கள், மேலும் எந்த குணத்தில் வளர கடினமாக உள்ளது? உங்கள் முன்னோக்கை எப்படி மாற்றுவது என்று ஒருவருடன் பகிர்ந்து கொண்டு ஜெபியுங்கள்.
2. 2 கொரிந்தியர் 2:1-11
பவுலுக்கு என்ன நடந்து கொண்டிருந்தது? தன்னையும் மற்றவர்களையும் துக்கப்படுத்தியவரை அவர் எப்படி சமாளித்தார்? உங்கள் கணவர், குழந்தைகள், மாமியார், சபை தலைவர்கள், முதலாளிகள், பணியாளர்கள் அல்லது பிறருடன் நீங்கள் தற்போது எதிர்கொள்ளும் சில கடினமான உறவு சார்ந்த சிக்கல்கள் என்ன? நீங்கள் விடாமுயற்சியுடன், அவருடைய வார்த்தைகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்தால், தேவன் உங்களை குணப்படுத்துவார் என்று நீங்கள் நம்புகிறீர்களா? இதைப் பற்றி ஜெபிக்க முடிவு செய்யுங்கள்.

3. ரோமர் 15:13, சங்கீதம் 119:43-56
பரிசுத்த ஆவியின் வல்லமையினால் நீங்கள் விசுவாசத்தில் பொங்கி வழியும்படி, நீங்கள் நம்பும் தேவனுடைய வாக்குத்தத்தங்களை

பட்டியலிடுங்கள்.

மேலும் தியானத்திற்கு:

எபிரேயர் 10:32-39, எபிரேயர் 12:4-11, 1 கொரிந்தியர் 15:58, ஏசாயா 40:29-31, ஏசாயா 46:3-4

ஆசிரியர் சுயசரிதை:

எனது பெயர் பீனா பிலிப். நான் தற்பொழுது இந்தியாவில் உள்ள கேரளா மாநிலத்தில் கோட்டையம் சபையில் பெண்கள் ஊழியத்தின் தலைவராக சேவை செய்து வருகிறேன். 1994 ஆம் ஆண்டு நான் சீஷராக மாறினேன், பின்பு முழு நேர ஊழியத்திற்குள் வந்தேன். 1995 ஆம் ஆண்டு ஷைஜு பிலிப் என்பவரைத் திருமணம் செய்து கொண்டேன். நாங்கள் ஊழிய குழுவில் சென்று பல பகுதிகளில் சேவை

செய்தோம் குறிப்பாக இந்தியாவில் உள்ள பெங்களூருவில் ஊழியம் செய்தோம்.
எங்களுக்கு மூன்று பிள்ளைகள் உள்ளனர். மூத்த மகன் சென்னையில் வேலை செய்கிறார், இரண்டாவது மகள் தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனத்தில் சேவை செய்வதற்காக பயிற்சியில் உள்ளார், மூன்றாவது மகள் பள்ளியில் பத்தாம் வகுப்பு படித்துக் கொண்டிருக்கிறார்.

ஒரு குரல் ஒரு நோக்கம்

சர்வதேச பெண்கள் தினம்- 2025-ற்கான தியானப்பகுதி

ஏழுநாட்களின் ஏழாம் நாள்

ஷெரில் பெரைரா, மும்பை, மகாராஷ்டிரா, இந்தியா.

பிரதிபலிப்பு கேள்வி:
நீங்கள் காலையில் எழும்போது முதலில் செய்ய விரும்பும் காரியம் என்ன?

ரோமர் 15:14-16
"14 என் சகோதரரே, நீங்கள் நற்குணத்தினால் நிறைந்தவர்களும், சகல அறிவினாலும் நிரப்பப்பட்டவர்களும், ஒருவருக்கொருவர் புத்திசொல்ல வல்லவர்களுமாயிருக்கிறீர்களென்று நானும் உங்களைக் குறித்து நிச்சயித்திருக்கிறேன்.
15 அப்படியிருந்தும், சகோதரரே, புறஜாதியாராகிய பலி பரிசுத்தஆவியினாலே பரிசுத்தமாக்கப்பட்டு, தேவனுக்குப் பிரியமான பலியாகும்படிக்கு, நான் தேவனுடைய சுவிசேஷ ஊழியத்தை நடத்தும் ஆசாரியனாயிருந்து புறஜாதிகளுக்கு இயேசுகிறிஸ்துவினுடைய ஊழியக்காரனாகும்பொருட்டு,
16 தேவன் எனக்கு அளித்த கிருபையினாலே உங்களுக்கு ஞாபகப்படுத்தும்படிக்கு இவைகளை நான் அதிக தைரியமாய் எழுதினேன்."

1. உற்சாகப்படுத்துதல்

வசனம் 14ல், பவுல் விசுவாசிகளை உற்சாகப்படுத்துகிறார்.

அவர்களைக் குறித்து நிச்சயமாக பின்வருமாறு கூறுகிறார்.
அ) நற்குணத்தினால் நிறைந்தவர்கள்,
ஆ) சகல அறிவினாலும் நிரப்பப்பட்டவர்கள், மற்றும்
இ) ஒருவருக்கொருவர் புத்தி சொல்ல வல்லவர்கள்.

நீங்கள் மற்ற சீஷர்களை பார்க்கும் பொழுது, அவர்கள் நற்குணத்தினால் நிறைந்தவர்களாகவும், அறிவினால் நிரப்பப்பட்டவர்களாகவும், ஒருவருக்கொருவர் உபதேசிக்க கூடியவர்களாகவும் இருப்பதாக உணர்கிறீர்களா?

பெரும்பாலும், நான் அப்படி உணரவில்லை. ஒவ்வொரு பிரச்சனையும் என்னால் மட்டுமே தீர்க்கப்பட முடியும் என்றும் எல்லா பதில்களும் என்னிடம் இருப்பதாகவும் உணர்கிறேன். இருப்பினும், வேதம் கூறுவது போல் அவர்கள் ஒருவரையொருவர் போதிக்க தகுதியானவர்கள் என்று நான் நம்ப வேண்டும். "அறிவுறுத்தல்" என்ற வார்த்தையின் அர்த்தத்தை நான் தேடிய போது, 'ஒருவருக்கு ஒரு பாடம் அல்லது திறமையைக் கற்றுக்கொடுப்பது, யாரையாவது ஏதாவது செய்ய வைப்பது அல்லது கட்டளையிடுவது' என்று கூறுகிறது.
நம்மில் ஊழியக்காரர்களாக இருப்பவர்கள், கற்பித்தல், ஆலோசனை வழங்குதல் போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்துவோம்.

2. தைரியமாக இருங்கள்:
15 ஆம் வசனத்தில், தேவன் தனக்குக் கொடுத்த கிருபையின் காரணமாக சில காரியங்களை மீண்டும் அவர்களுக்கு நினைவுபடுத்துவதில் தைரியமாக இருப்பதாக பவுல் குறிப்பிடுகிறார்.
நீங்கள் 12, 13 மற்றும் 14 அதிகாரங்களைப் படிக்கும்போது, பவுல் பல தலைப்புகளில் தைரியமாக இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்க முடியும்- உதாரணமாக: உங்களை ஜீவ பலியாக தேவனுக்கு ஒப்புக் கொடுக்க வேண்டும்; உங்களைப் பற்றி எண்ணவேண்டியதற்கு மிஞ்சி எண்ண வேண்டாம்; மேலான அதிகாரத்திற்கு கீழ்ப்படிய வேண்டும்; விசுவாசத்தில் பலவீனமானவர்களை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பவுலுக்கு இருக்கும் அதே தைரியத்தை நாமும் பின்பற்ற வேண்டும். பவுல் திரும்பத் திரும்ப வலியுறுத்தும் இந்த முக்கியமான குறிப்புகளை சீஷர்களுக்கு நினைவூட்டுகிறோமா அல்லது மோதலைத் தவிர்க்க

விரும்புவதால் பேசாமல் விட்டு விடுகிறோமா? தைரியமாக இருப்பது என்பது மக்களை அன்பான முறையில்எதிர்கொள்வது. நீங்கள் தேவனுடைய மக்களுக்கு ஊழியம் செய்யும்போது இந்த காரியங்களை சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.

2 தீமோத்தேயு 1:7 கூறுகிறது, "தேவன் நமக்குப் பயமுள்ள ஆவியைக் கொடாமல், பலமும் அன்பும் தெளிந்த புத்தியுள்ள ஆவியையே கொடுத்திருக்கிறார்."

3.பணி
ஊழியம் என்பது ஒரு பொது சேவையை விவரிக்கும் சொல் ஆகும். பவுல் ஒரு மத போதகர், எபிரேயர்களின் எபிரேயர் மற்றும் அவர் ஸ்தேவானின் கொலையை அங்கீகரிக்கும் அளவிற்கு இயேசுவின் சீஷர்களை துன்புறுத்தியவர். அவர் இயேசுவை சந்தித்தவுடன், அவருடைய பணி மாறியது. அவரது பணி முன்பு சீஷர்களை கொல்வதாக இருந்தது, ஆனால் இப்போது அவரது பணி மக்களை தேவனிடம் கொண்டு செல்வதாகும். யூத ரபீயாகத் தொடங்கிய அவர் புறஜாதிகளுக்கு ஊழியம் செய்ய ஒரு ஆசாரியனாக மாறினார், மற்றும் அவர்கள் தேவனை ஏற்றுக்கொள்ள தன்னை பலியாக முன்வைக்க வேண்டியிருந்தது.

இன்று நமது பணியும் இயேசுவின் பணியும் ஒன்றுதான் (லூக்கா 19:10). நாம் கர்த்தருக்குள் வழிநடத்தும் ஒவ்வொரு நபரையும் மகிழ்ச்சியான மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய பலியாக தேவனுக்கு முன்வைக்க வேண்டும். இது ஒரு தொடர்ச்சியான செயல்முறை. ரோமர் 15:15 ஆசாரியத்துவத்தின் மொழியால் நிரப்பப்பட்டுள்ளது. பவுல் இயேசு

கிறிஸ்துவின் "ஊழியத்தைச் செய்யும் ஆசாரியராக" பணியாற்றுவதாகக் கூறுகிறார், சுவிஷேச ஊழியத்தை "ஆசாரிய சேவை" என்று முன்வைக்கிறார், இதனால் புறஜாதியார் தேவன் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய பலியாக மாறுவார்கள்.

மேலும் சிந்தனைக்கு:
ஒரு குரல் ஒரு நோக்கம் என்ற கருப்பொருளில் இந்த வார வழிபாட்டு பாடங்களை நிறைவு செய்யும்போது, இயேசுவின் குறிக்கோளில் கவனம் செலுத்தும் நோக்கத்திற்காக நம்மை அர்ப்பணிப்போம்.

பிரச்சினைகளை சரிசெய்ய தைரியமாக இருங்கள், ஒவ்வொரு நாளும் ஒருவரை உற்சாகப் படுத்தவும்.

நானும் நான் ஊழியம் செய்யும் மக்களும், தேவன் " ஏற்கத்தக்க காணிக்கையாக" இருக்கிறோமா? அல்லது மாற்ற வேண்டிய சில காரியங்கள் உள்ளதா?

2025 ஆம் ஆண்டு சர்வதேச மகளிர் தினத்தைக் கொண்டாட நாம் கூடும் போது, நமது வாழ்க்கை, நமது குரல்கள், நமது நோக்கம் ஆகியவற்றால் தேவனை மகிமைப்படுத்த ஜெபம் செய்வோம்.

ஆசிரியர் சுயசரிதை:

ஷெரில் 1987 ம் ஆண்டு சீஷராக மாறினார். மேலும் இந்தியாவில் உள்ள டெல்லி, மும்பை மற்றும் சென்னை போன்ற சபைகளில் சேவை செய்துள்ளார். அவரும் அவருடைய கணவர் மார்க்கும் தற்போது மும்பை சபையின் கிழக்குப் பகுதியை வழி நடத்தி வருகின்றனர்.